

*Evoluer & Rayonner*

# YUKO HARMEGNIES

Une véritable bulle d'oxygène

---

En combinant sa vision, ses connaissances et son inspiration, Yuko prépare et adapte vos séances de Yoga à une expérience de coaching unique qui améliorera votre vie au quotidien.

Yuko propose de vous guider sous de mentorat ou de formation. À plus grande échelle, elle collabore avec les organisateurs d'événementiel pour créer des événements de bien-être. Sur une note plus personnelle, elle vous propose des cours privés sur la Côte d'Azur ainsi que des séances vidéos en face à face.

Grâce à son large éventail d'activités, Yuko a affiné ses compétences en respiration pour créer le «Flow Breathing» - la respiration sans effort - ouvrant la voie du souffle pour infuser diverses activités tel que son approche de Yoga Running 'Talaria'. Des athlètes aux musiciens, le «Flow Breathing» a transformé des vies profondément.

La pratique du Yoga de Yuko s'étend sur deux décennies et elle enseigne depuis 15 ans. Yuko a étudié auprès des professeurs de yoga les plus expérimentés du monde entier, auprès de professionnels de la santé expérimentés dans les domaines de l'anatomie et du développement humains, et continue à apprendre des professionnels des sciences les plus avancés dans les domaines de la neuroscience, de la neurochimie et de la psychologie.

Yuko, ancienne propriétaire de plusieurs centre de yoga réputés et créatrice du programme de formation de professeurs Masterlife, enseigne désormais à des sessions de groupe intime ainsi se consacre à la formation et au mentorat du Yoga.

**“ J'ai redécouvert le Yoga avec Yuko! Approche très fine et individualisée... Une merveille. Un bienfait dans mon quotidien indéniable et aussi dans ma préparation mentale et sportive. Je recommande vivement à toutes personnes ! ”**

*Alice Modolo Championne de France d'apnée*

**YUKO HARMEGNIES**

+33 (0) 6.48.04.57.53 [yuko@yogacotedazur.fr](mailto:yuko@yogacotedazur.fr)

[www.yogacotedazur.fr](http://www.yogacotedazur.fr)

Insta:yukoyogasensei